



DIRIGIDO A FAMILIAS

Acoso escolar o bullying

Guía rápida para familias

Elaborada por NACE



Colabora:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL.

Acoso escolar o bullying: guía rápida para familias

Colabora:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Coordinación de la edición:

Mónica Díaz Orgaz: Departamento de Programas de DOWN ESPAÑA
Carmen Cabestany: Presidenta de NACE (Asociación No al Acoso Escolar)

Guía elaborada por:

Asociación No al Acoso Escolar para DOWN ESPAÑA, en colaboración con el
Ministerio de Asuntos Sociales y Agenda 2030.

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados
Edita DOWN ESPAÑA. 2022

Diseño, maquetación e impresión APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-35202-2023
ISBN: 978-84-09-57332-5

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa
Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud
Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas
Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

Índice

	Pág.
1. Introducción	7
2. ¿A qué llamamos acoso escolar?	8
3. Tipos de acoso escolar	9
4. ¿Cómo detectar el acoso escolar?	10
5. ¿Qué hacer como padres ante una situación de acoso escolar?	12
6. El triángulo del acoso escolar	16
7. Y el ciberacoso, ¿qué?	18
8. La prevención	19
9. Las consecuencias	20
10. Conclusión	22

Introducción

Uno de los retos de la educación en el siglo XXI es, sin duda, la convivencia escolar. El maltrato entre iguales es uno de los problemas más importantes hoy en día, ya que afecta a uno de cada cuatro alumnos según estimaciones de la OMS. Traducido a cifras, unos **2.000.000 de niños en toda España**. Es un tema que está presente en los medios de forma recurrente; en ocasiones, porque ha habido un final trágico. Con frecuencia, cuando se produce este desenlace, nos damos cuenta de que han fallado muchas cosas: la situación era conocida por familia, profesores, dirección, Inspección educativa... A veces existían denuncias a Policía, la víctima recibía atención psicológica y, aun así, nadie pudo evitar su desaparición. Demasiados fallos: protocolos ineficaces, justificaciones inimaginables, legalidad ambigua, falta de interés, insensibilidad ante el dolor... Ojalá fuéramos capaces, entre todos, de socorrer a estos menores, brindarles la ayuda adecuada y poner los medios necesarios para que todos ellos pudieran ir a estudiar con la seguridad que la ley establece.

Los colectivos de la diversidad son especialmente vulnerables (Altas capacidades, LGTBI, TEA...). En el caso del Síndrome de Down, afortunadamente, no parece que haya una gran incidencia, tras los estudios preliminares realizados por NACE y DOWN ESPAÑA. Sin embargo, conviene estar muy atentos a lo que les sucede a nuestros hijos y entrenarnos en la detección temprana de posibles situaciones de acoso escolar para estar en disposición de actuar rápida y eficazmente.

Para ayudarlos a evitar encuentros desafortunados con el *bullying* y sufrimientos innecesarios, os presentamos esta **Guía rápida para detectar y actuar en situaciones de acoso escolar**.

Cristina no quiere ir al colegio. Según se va acercando la hora se pone mala, se enfada, se inquieta... Sabe que se meterán con ella, que se volverán a reír de ella, que la empujarán, que la llamarán "fea", "gorda" o cualquier otra cosa que se inventen para hacerla sufrir. Sus padres no saben qué sucede. Siempre trae los cuadernos rotos y pierde mucho material escolar. Se preocupan, le preguntan... pero ella nunca dice nada.

Cristina podría ser tu hija. Historias como ésta se repiten diariamente en miles de niños de todo el mundo. Su sufrimiento, la indefensión, el maltrato continuado en edades tan cruciales para su desarrollo pueden dejar huellas profundas en la personalidad.

Todo esto hace del acoso escolar uno de los problemas más serios y dolorosos para las familias, y uno de los retos más importantes para los padres, para los docentes y para la sociedad en general.

Para ayudar a reconocer el acoso escolar o *bullying*, saber si nuestro hijo lo está sufriendo y poder así actuar rápida y acertadamente, sirva esta pequeña guía:

En todas las definiciones de acoso escolar están presentes estos cuatro **elementos**:

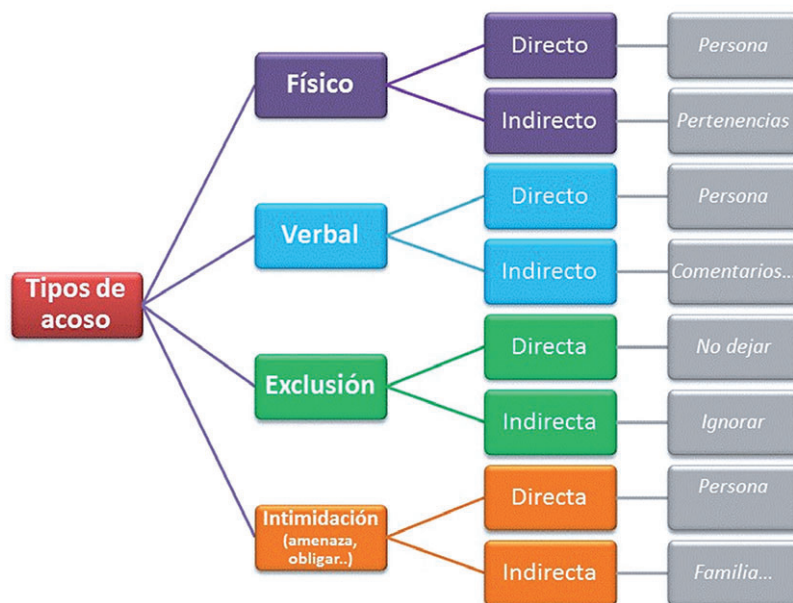
- 1- **Maltrato entre iguales**: Se meten con la víctima de formas variadas: Verbal (insultos, motes, habladurías, rumores, mentiras...), físico (golpes, agresiones, maltrato a sus cosas...), exclusión (no dejarle jugar, no invitarlo a fiestas...), ciberacoso (redes sociales, suplantación...) Lamentablemente, la "creatividad" de los chicos a la hora de inventar formas de maltratar o humillar es inagotable.
- 2- **Repetido en el tiempo**: Tiene que suceder repetidamente para que se considere "acoso escolar". Eso supone que cuando un niño o una familia nos dicen que sufre *bullying*, ya sabemos que lleva tiempo -meses, quizá años- sufriendo maltrato. Y nos preguntamos: ¿Cuántas bofetadas hay que recibir para que sea considerado "acoso escolar"? Lo hemos investigado y no hemos encontrado ningún estudio que lo aclare. Todas las definiciones incluyen la reiteración, pero ninguna especifica la duración del maltrato. Por tanto, el sentido común nos dice que hay que actuar desde el principio.
- 3- Con **intención** de hacer daño (**humillar**). El acoso no es ninguna broma, y quien lo hace quiere dañar a la otra persona. Sin embargo, es frecuente que quien agrede diga que lo ha hecho en broma y que no quería herir a la víctima. El acosador sabe que hace daño, lo que no sabe es cuánto daño hace.

- 4- Y con **indefensión**. Quien lo sufre NO se puede defender: o porque los otros son más o más fuertes; o, sencillamente, porque tiene derecho a no usar la violencia en sus relaciones. Los padres, a veces, les decimos a los hijos: "Si te pegan, pega tú también", sin saber que no pueden hacerlo y que cuanto más les hacen, más se dejan hacer... Hay que ayudarles, acompañarles y enseñarles a defenderse de una manera asertiva y no violenta.
- 5- Es obvio que hay un **desequilibrio de fuerzas**. Y también un **abuso de poder** por parte del acosador.

Sin duda, la característica fundamental del acoso escolar es que **permanece oculto** a los ojos de los adultos, a veces durante meses o años. Muchos docentes dicen: "¡Pues yo no he visto nada!". ¡Claro! ¡El acoso no se ve! Pero no verlo no quiere decir, en ningún caso, que no exista.

Otra característica es que, si no actuamos, el acoso **no se detiene**; por el contrario, va aumentando cada vez más en intensidad y crueldad. Por eso, no lo dudes, ante el acoso **¡ACTÚA!**

Clasificación tipos de acoso



El **maltrato físico** puede ejercerse directamente contra la víctima, o indirectamente contra sus pertenencias. El **maltrato verbal** directo son motes, insultos... y el indirecto, rumores.

En las personas con síndrome de Down, cabe prestar una mayor atención por parte de las familias y del entorno a estos dos tipos de acoso:

- La **exclusión social** directa se traduce en no permitir que la persona agredida participe en trabajos, juegos..., mientras que la indirecta se produce cuando el agresor da consigna a los demás para que excluyan a la víctima.
- El **maltrato verbal**: insultos, motes, rumores, habladurías... Lamentablemente, es también el

más "normalizado" porque muchos adultos suelen considerar que "son cosas de niños" o que "no es para tanto". Y, sin embargo, sí que es para tanto: humillar a otros no es "cosa de niños". No debemos permitir los motes ni los insultos entre los niños, por muy inofensivos que nos puedan parecer, porque ya sabemos que el acoso siempre va a más... En ocasiones, incluso, se han acostumbrado a utilizar malas palabras con sus propios padres y éstos no los han corregido porque "son pequeños y no saben lo que dicen". ¡Craso error!

Además, existen también el **maltrato sexual, las amenazas y coacciones, el ciberacoso...**

Los padres deben estar muy atentos a determinadas señales que pueden producirse en caso de acoso escolar. En NACE, para detectarlo de una manera sencilla, hemos creado la **regla de las 4 C** (las tres primeras son para familias y la cuarta para docentes).

- **Cambios:** Ahora pasan cosas que antes no pasaban: Empeoramiento de los resultados académicos, pérdida o deterioro frecuente del material escolar, cambio de itinerario para ir al colegio, desinterés por salir o relacionarse, pérdida de amigos, señales en el cuerpo (moratones, arañazos...) o en la ropa (descosidos, falta de botones, extravío de prendas...), irritabilidad o mal humor en casa (protesta, no hay quien lo aguante...), llanto aparentemente injustificado...
- **Campanas:** “Hacer campana” es hacer pellas, hacer novillos, **no querer ir al colegio**. El niño presenta el “**síndrome del domingo por la tarde**”, que no es otra cosa que la somatización de la angustia y del miedo (dolor de cabeza o de estómago, náuseas...) La intensidad de estos síntomas suele ser proporcional al tiempo que llevan padeciendo la situación, y se convierte en claro indicador de la gravedad del acoso escolar que está sufriendo la persona.
- **Cuerpo:** El cuerpo no miente, es un cuerpo que se hunde bajo el peso del maltrato. El niño se encoge, mira al suelo, quiere pasar desapercibido, se asusta fácilmente ante cualquier gesto, pierde la alegría y el brillo de los ojos, arrastra los pies... Puede también presentar trastornos de la alimentación (anorexia, bulimia) o del sueño (insomnio, pesadillas), e incluso autoleSIONES (cortes en brazos y piernas). ¡Y mucha atención a las capuchas y mangas largas! ¡Pueden cubrir cortes! Es el fenómeno conocido

como “**cutting**” (cortarse), que encuentra en las redes sociales un canal de difusión preocupante entre los jóvenes.

- **Costumbres:** ¿Qué hace el chico o la chica en el colegio?, ¿cómo se mueve?, ¿cómo se comporta? Entender el **lenguaje escénico** nos da pistas importantes para saber qué está sucediendo.

Así, suele **llegar tarde** a clase para no coincidir con los compañeros que le acosan; pide permiso para **ir al baño** aunque acaba de venir del recreo (no quiere ir cuando están otros porque les mojan la ropa, los encierran, les bajan el pantalón...); no quiere salir a la **pizarra** porque intuye que puede quedar expuesto a las burlas de los demás; busca la **proximidad** del docente para sentirse protegido...

En resumen:

- **Cuanto más “C”** observemos en el comportamiento de los chicos, más probabilidades hay de que estén sufriendo *bullying* o cualquier otro tipo de maltrato.
- **Cuanto más tiempo** pase sufriendo acoso escolar, peores consecuencias puede haber; por eso es importante la **detección temprana**, saberlo lo antes posible para acabar con el acoso y minimizar las secuelas en la persona que lo padece (estrés postraumático, fobia social, depresión...).

Algunas preguntas y algunas respuestas

- **¿Por qué muchas víctimas empiezan a bajar sus resultados académicos?**

Porque el estrés genera ansiedad y dificulta el funcionamiento del lóbulo frontal y del hemisferio izquierdo (aprendizajes escolares) impidiendo la

¿Cómo detectar el acoso escolar?

concentración, asimilación y retención de los conocimientos. **¡Los niños no pueden aprender con problemas emocionales sin resolver!**

• ¿Por qué se pone malo para no ir al colegio?

Porque el **estrés** permanente y no gestionado, el que parece no tener solución, acaba manifestándose en el cuerpo en forma de somatizaciones: los dolores de cabeza, de estómago, etc. son dolores reales, aunque no tengan causa orgánica. **¡El acoso causa dolor moral y físico!**

• ¿Por qué algunos mojan la cama?

Porque así liberan su **tensión emocional**, especialmente durante la noche, y porque, para superar el estrés, buscan inconscientemente etapas de su primera infancia en las que se sentían seguros (regresión).

• Otros comportamientos:

Comerse las uñas (onicofagia), arrancarse el pelo (tricotilomanía), tartamudeo, llanto, anorexia, bulimia, fobia escolar, ideación suicida...

Si el nivel de **ansiedad** es medio o alto, no tardes en pedir ayuda. Cuanto antes, mejor. Habla con el tutor para restablecer **INMEDIATAMENTE** la seguridad en torno a tu hijo. Si es medio o bajo, podemos intentar ayudarle a gestionar el estrés y darle estrategias para solucionar su situación (restablecer sus defensas, buscar apoyos...).

Si no sabes cómo hacerlo, busca el **apoyo de especialistas**, porque es muy importante conocer cuanto antes estas situaciones para poder intervenir y solucionarlas rápidamente. El tiempo, en estos casos, siempre juega en contra: A mayor duración, peores consecuencias para el desarrollo de los chicos.

Una vez hemos detectado que nuestro hijo o hija sufre o puede estar sufriendo *bullying*, ¿qué debemos hacer?...



Lo primero es siempre **afrentar el problema y no negarlo**. Y esto, tanto en el caso de los padres de la víctima como en el caso de los del agresor.

La primera medida por parte de la **familia de la víctima** es evaluar los daños para darle la asistencia que precise. En cuanto a los **padres del acosador**, deberían entender que han de actuar correctamente, no sólo por la persona que sufre, sino también por su propio hijo. Si no lo hacen, si no toman medidas y establecen consecuencias a sus actos, lo condenan, porque es muy probable que repita su conducta y se convierta en un futuro maltratador. Y han de saber que **un acosador siempre niega los hechos, miente, se victimiza...**

Obviamente, aquí nos centraremos, sobre todo, en cómo deben encarar el problema los padres de la víctima.

En NACE hemos desarrollado una estrategia de intervención sencilla que llamamos **las 3 A**:

PRIMERA A: ACOGER

La acogida es fundamental. Si tu hijo te dice que se meten con él, ¡atención! Es probable que lleve meses o quizá años sufriendo. Es el momento de buscar un lugar adecuado, de **sentarse** y de abrir los oídos, porque lo que nos va a contar es **muy importante** y seguramente le va a costar mucho contarlo.

Es el momento de la **escucha activa**: preguntar, no juzgar ni opinar, recibir la información y permitir que diga todo lo que tenga que decir sin interrumpirle, transmitiéndole tranquilidad. Ten en cuenta que sólo va a contar una parte de lo que le está sucediendo. Con nuestra mirada y con nuestro lenguaje corporal, debemos hacerle saber que **estamos totalmente disponibles para él**. Es el momento del **"yo sí te creo"**.



7 frases que **NO** debes decir a quien sufre acoso escolar

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1.- Tú no hagas caso. | La humillación diaria no se puede soportar. |
| 2.- Ya se cansarán. | Si no actúas el acoso aumenta . |
| 3.- No hay para tanto. | Cada uno sabe qué y cómo le duele. |
| 4.- Si te pegan, tú pega. | Quien sufre acoso no se puede defender . |
| 5.- Estás exagerando. | Solo está contando la mitad de lo que pasa |
| 6.- ¡Pues se van a enterar! | Hay que actuar CON él, no POR él. |
| 7.- Es que eres ... | No le critiques, necesita apoyo y confianza. |

¡SIÉNTATE, ESCUCHA Y ACTÚA!

Todo es mucho más fácil si existe una buena relación padres-hijos, una relación de confianza, y aun así es difícil... Especialmente en el caso de niños con síndrome de Down, hay que tener mucha paciencia, esperar, preguntar sin agobiar, mostrar total disponibilidad para cuando decidan hablar, aceptando también su decisión de no hacerlo. A veces, se puede intentar de manera indirecta, por ejemplo, viendo juntos una película sobre acoso escolar, regalándole un libro que trate el tema... Otras veces, es útil la intervención de alguien de su confianza dentro de la familia: un hermano mayor, una tía, un abuelo...

Cualquier falta de atención o duda puede bloquear los canales de comunicación. Hay siete frases que **no debes decir** a quien sufre acoso porque es casi seguro que romperás los puentes con tu hijo.

SEGUNDA A: APOYAR

Después de obtener toda la información, es el momento de brindarle nuestro apoyo y de **ofrecerle un marco de seguridad y de confianza**. Hay que tomar decisiones y hay que tomarlas de manera conjunta y consensuada: hay que decidir qué hacer, pero **hay que decidir CON él y no POR él**. Hay estudios que demuestran que es necesario que las víctimas, -en función de su edad, claro está- sean partícipes de su recuperación. No ayudamos a las personas si no dejamos que participen en la toma de decisiones, en la construcción y desarrollo de la solución, aunque al principio sea sólo a nivel de información y de aprobación de las acciones que se harán posteriormente.

No olvidemos que **la comprensión, el amor y los abrazos son la mejor medicina** para un niño que sufre acoso escolar.

TERCERA A: ACTUAR

Ya nada puede volver igual. A partir de que sabemos lo que sucede tenemos que actuar. La clave es la **firmeza**. Hay que ser riguroso y decidido. Hay que marcar los límites y respetarlos. Es importante dejar clara nuestra posición frente a los hechos.

¿Cómo actuaremos?:

Recomendamos seguir estos pasos:

- **Hacer un relato** objetivo con toda la información recabada, recogiendo todos los hechos que han sucedido e incluyendo el máximo de datos (nombres, fechas, circunstancias, intervenciones, testigos...). Para elaborarlo, es bueno preguntar también, con discreción, a compañeros o padres de otros alumnos.
- **Solicitar una entrevista** con el tutor, o con el Jefe de Estudios o con la Dirección del centro y, basándose en el relato anterior (es importante ceñirse a esos hechos y no entrar en polémicas), pedir que **garanticen la seguridad del menor**. Ya no puede volver a pasar ningún episodio más. Hemos de **exigir que esté protegido en todo momento** y, si ocurriese algo, la actuación de la escuela habría de ser inmediata. Es bueno que haya un profesor de referencia que actúe inmediatamente. También puede ser muy útil tener un alumno de apoyo. La solución eficaz del acoso pasa por el trabajo conjunto familia-escuela.

La entrevista debería acabar con **acuerdos concretos**. No nos sirven conclusiones como "ya vigilarémos", "estaremos pendientes...". Buscaremos acuerdos y actuaciones consensuadas (por ejemplo: separar al acosador y a la víctima en grupos diferentes, arbitrar un sistema de alumnos protectores, prever medidas reparadoras por parte de los acosadores...).

- En caso de que no haya acuerdos o éstos no se respeten, **registrar en la Secretaría del colegio el escrito** elaborado con los hechos que habíamos recogido al inicio. En dicho escrito se recuerda al centro que, por ley, debe garantizar la seguridad de los menores a su cargo) y que, en caso de no lo protejan, daremos otros pasos. Registrar es una manera de “oficializar” la información para que se convierte en una prueba de la situación de acoso que está viviendo el menor.
- **Acudir a instancias superiores** en caso de que la escuela niegue el problema, intente culpabilizar a la víctima y/o a su familia o no ofrezca ningún tipo de solución. Este es el camino:
 - **Inspección Educativa:** Presentaremos los escritos ya entregados en la Secretaría del colegio y solicitaremos entrevista para exponer el tema.
 - **Defensor del Pueblo o del Menor,** siempre que exista esta figura en tu comunidad autónoma. Te atenderán amablemente, aunque lamentablemente tienen poco poder para influir en las autoridades académicas. La repuesta de las mismas puede tardar meses o años.
 - **Denuncia en Policía, Juzgado de Guardia o Fiscalía de Menores:** Siempre que haya lesiones físicas presentaremos la denuncia en comisaría para que quede constancia. Los menores de 14 son inimputables, por lo que esas denuncias no prosperarán. Lo mejor, si se inicia la vía judicial y ha habido dejación de funciones, es denunciar al centro escolar. Pero para eso, previamente, hay que hacer acopio de pruebas y, si es posible, contar con la asistencia de un letrado.

Contra los **ES QUE...** los **¿¿Y...??**



1.- Es que..... <i>no tiene amigos</i>	¿Y...?
2.- Es que..... <i>no aguanta una broma</i>	¿Y...?
3.- Es que..... <i>no tiene paciencia</i>	¿Y...?
4.- Es que..... <i>el agresor tiene problemas</i>	¿Y...?
5.- Es que..... <i>protesta</i>	¿Y...?
6.- Es que..... <i>es muy sensible</i>	¿Y...?
7.- Es que..... <i>es muy tímido/a</i>	¿Y...?
....	

Recuerda que **NADA** justifica el acoso

- **Contactar con un psicólogo experto en acoso escolar** si se aprecia que los daños son importantes.
- **Plantearse el cambio de centro** sólo en casos excepcionales. Nunca debería marcharse la víctima, porque la victimizamos doblemente: “no sólo me maltratan sino que, además, me tengo que ir yo...”. Por otra parte, el mensaje que damos al agresor es “puedes seguir maltratando, que sale barato...”. En todo caso, si alguien tuviera que irse, debería ser el acosador.

Es frecuente que, en las entrevistas con el colegio, sus responsables intenten relativizar el problema, cuando no culpabilizar a la víctima y a su familia, más aún si el menor pertenece a algún colectivo de diversidad, como es el caso de los niños con síndrome de Down. Esto no se debe consentir en ningún caso.

El protocolo, mención especial

El protocolo es la **investigación** que a veces hace el centro ante un posible caso de acoso escolar. La puesta en marcha de esta herramienta supone, en sí misma, un **fracaso**. Hemos fracasado en la **prevención**, en la **detección** y en la **solución** de un problema que lleva sucediendo meses e incluso años. Algo anda mal en el centro donde sucede...

Hay que saber que, hoy en día, no es conveniente que la familia solicite apertura de protocolo porque, como en la investigación no interviene nadie externo al colegio, a éste le resulta muy fácil sesgar esa investigación. La realidad es que la mayoría de los protocolos que se abren salen negativos; es decir

“no hay acoso escolar”. Sin embargo, sabemos que, en la mayoría de los casos, sí que lo hay.

El mejor protocolo es el del sentido común, que es el de la escucha activa y atenta a la víctima, el que le da credibilidad y le brinda protección inmediata, el que actúa con contundencia respecto al agresor, el que concientiza a los testigos para que denuncien el maltrato y, sobre todo, el que impide que esa violencia se vuelva a producir. Lamentablemente, este protocolo no tiene nada que ver con el que se suele aplicar en los centros escolares. De todos modos, el protocolo ideal es el que no se tiene que aplicar porque se ha actuado preventivamente.

No obstante, si la prevención falla y finalmente se ha de abrir, se tendría que hacer con la voluntad de que saliera la verdad, no de ocultar los hechos, como frecuentemente sucede... ¿Y por qué sucede esto? Porque **el centro es “juez y parte”** y manipula el procedimiento, con lo cual el resultado es, casi siempre, negativo: “No hay acoso escolar”. Lo ideal sería que participasen agentes externos en la supervisión de todo el proceso, agentes que no tuvieran conflicto de intereses.

Hay una **C** muy importante: la **C** de **cambios**. Si, frente al acoso, no cambia nada, seguirá pasando lo mismo una y otra vez. Así pues, tenemos que acordar qué cosas tiene que cambiar la **escuela**, qué cosas tiene que cambiar los **acosadores y sus familias**, el **resto de la clase**; y también qué cosas deben cambiar la propia **víctima** que está sufriendo los malos tratos y su familia. Todos podemos y debemos hacer algo contra el acoso.

En cualquier caso de *bullying*, intervienen el acosador o acosadores, la víctima o víctimas y los testigos.

Hay varios perfiles, tanto de víctimas como de agresores.

a) La víctima

La víctima, normalmente, **no se defiende porque no puede**. Pero, a veces, cuando el acoso se prolonga durante mucho tiempo, esa víctima puede generar estrategias equivocadas de defensa y, harta de ser maltratada, agredir a su vez, pero para intentar defenderse. Nos encontramos entonces frente a una **víctima activa**.

Como padres, hemos de saber que la sobreprotección no es positiva y puede contribuir a la forma-

ción de una víctima que, en el ámbito escolar, tendrá dificultades para defenderse.

En caso de ser padres de una víctima, la primera medida es evaluar los daños para darle la asistencia que precise y ponerse en su piel; la segunda, pedir protección al colegio. Si todo esto no funciona, buscar orientación y ayuda en alguna asociación y, si es preciso y hay pruebas suficientes, denunciar.

b) El agresor

En cuanto al agresor, uno de los perfiles tipo sería el niño que desde pequeño ha hecho lo que quería en su casa, no ha tenido límites, no ha obedecido cuando le han mandado algo... Es un niño que chantajea a sus padres, los manipula... **Es un pequeño tirano**. En ocasiones, su primera víctima

7 motivaciones de los ACOSADORES



1. El rechazo a las **diferencias**.
2. La **envidia**, los celos y la rivalidad.
3. **Dominar** a la otra persona.
4. El miedo a desmarcarse del **grupo**.
5. **Inseguridad** de la propia situación.
6. Los **secretos** por proteger (faltas, delitos).
7. Tener el **poder** y el **control** del grupo.

Nadie que acosa es feliz

El triángulo del acoso escolar: los perfiles

es su propia familia, que a veces le ríe la gracia y no le corrige cuando insulta o pega. Si los padres no ponen límites, no son coherentes y la acción no tiene consecuencias, el niño se va instalando en esa conducta y la va repitiendo después en el colegio o en otros ámbitos. Una educación demasiado laxa en casa y en la escuela, que permite y no sanciona el maltrato, contribuye a fomentarlo. En caso de detectar que nuestro hijo puede ser un acosador, o de que nos lo digan desde la escuela, hay que tomar medidas muy serias y de manera inmediata: hablar con él, averiguar por qué maltrata y avisarle de cuáles serán las consecuencias de volver a hacerlo. En ningún caso se debe permitir ese tipo de conducta. O sea, hay que hacer justo lo contrario de lo que se suele hacer: “Mi hijo, no. ¿Quién ha dicho eso? ¿Dónde está la prueba?”. Hay que entender que el tema es grave y que nuestra obligación como padres es actuar; y no solo por la víctima, sino también para evitar que nuestro hijo acabe siendo un auténtico maltratador. Un maltrato nunca debería quedar impune, sin embargo, frecuentemente es así.

En algún caso, podemos enfrentarnos a un psicópata pero, en otras ocasiones, puede ser un agresor que sufre mucho. Y a éste también hay que darle la atención que merece, aunque eso no excluye que deba asumir las consecuencias de sus actos. Lo deseable sería que, con el apoyo necesario por parte de diferentes profesionales, se recuperase y dejase de acosar.

Una de las armas que mejor maneja un acosador es la palabra “chivato”. Por eso, es muy importante que padres y profesores aprendan a desmontar esta estrategia contraponiendo conceptos como “justicia”, “respeto”, “empatía”, “solidaridad”...

c) Los testigos u observadores

Como no reciben ningún tipo de formación sobre acoso escolar, **están sometidos a la ley del silencio y no actúan**. Tienen miedo a que el agresor vaya a por ellos y a que les llame “chivato”. En general, quien maltrata suele ser un cabecilla que es capaz de someter a todos los demás. Si nadie concientiza a los testigos de que “**la unión hace la fuerza**” y de que, unidos, pueden y deben proteger a la víctima y enfrentarse al agresor, se pueden convertir en niños indiferentes ante el sufrimiento ajeno y, en el futuro, en personas apáticas y fácilmente manejables.

Sin embargo, siempre suele haber compañeros que son más próximos, más empáticos, que se interesan por los demás y que son respetados en el grupo. Con ellos podemos utilizar la estrategia de “**la piedra en el estanque**”, es decir, formar un primer círculo de seguridad en torno a la víctima. Si este triunfa, otros círculos, otros compañeros se irán sumando.

Las Redes Sociales han venido a complicar el problema del *bullying*. El ciberacoso tiene las mismas características que ya hemos enunciado para el acoso escolar, pero con la diferencia de que se ejecuta a través de las **nuevas tecnologías** (móviles, consolas, ordenadores...) El *ciberbullying* tiene una incidencia entre un **10 y 15%**, aproximadamente. Y no es algo desgajado del problema del acoso escolar, sino una manera más de ejercerlo. Sobre todo, hay que tener presente que **es muy dañino porque tiene un gran alcance**: se entera muchísima gente y, además, **la víctima nunca está a salvo** porque el maltrato no se acaba en el colegio, sino que sigue en su habitación, sigue en sus espacios de ocio o donde sea... Por lo tanto, en este tema, los padres tienen que ser muy precavidos, muy responsables y muy coherentes. **“Si no quieres que a tu hijo le hagan daño, ni quieres que haga daño a los demás, o que se vea envuelto en un caso de maltrato como espectador, no le des un móvil sin condiciones”**.

Conviene decirle que él es el usuario del móvil, pero que los propietarios y responsables de lo que pase con ese móvil son los padres. Por lo tanto, él deberá facilitar las contraseñas y todo lo que se le pida, no tendrá acceso a determinadas páginas web ni podrá tener RRSS antes de los 14 años, sabrá que los adultos pueden revisar su navegación y que habrá un tiempo limitado para estar conectado. En paralelo, conviene favorecer otros centros de interés: la lectura, juegos en familia, hacer excursiones, viajes, deporte...

Los padres tienen un papel fundamental en la prevención del ciberacoso. No olvidemos que lo más importante es **“predicar con el ejemplo”**. Si nos ven enganchados al móvil todo el día, repetirán esquemas y no tendremos fuerza moral para reprenderles porque nos habremos cargado el principio de **coherencia**, que es básico en educación.

7 consejos para disfrutar de la Red



- ✓ **Controla el tiempo.** Cuida tus relaciones personales.
- ✓ **El ordenador es de todos** El PC en sitios comunes.
- ✓ **Protege tu intimidad.** Ni en tu habitación ni en tu perfil puede entrar cualquiera.
- ✓ **Protege a tus amigos.** No compartas información de otros sin su permiso.
- ✓ **En las redes no contestes.** Sal, busca ayuda o denuncia.
- ✓ **Mis amigos son mis amigos.** Y no cualquiera puede serlo.
- ✓ **Se cuidadoso con lo que subes.** Una imagen es fácil de subir y difícil de sacar.

info@noalacoso.org

La prevención

Para acabar con el acoso escolar, es básico trabajar preventivamente: desde casa, desde la escuela y desde cualquier otro ámbito (deporte, sanidad...). Y, en todos estos ámbitos, es imprescindible tener una muy buena comunicación con los chavales y establecer con ellos relaciones de respeto y confianza.

¿Qué podemos hacer los padres para frenar el *bullying*? Pues educar correctamente en casa: sin sobreproteger, poniendo límites, inculcando valores, trabajando bien las emociones, informándose sobre el acoso escolar y hablando del tema con sus hijos y, sobre todo, siendo ejemplares: **educamos con nuestros actos, no con nuestras palabras**. Es muy importante hacer actividades en común y valorar mucho todo aquello que los pequeños hagan bien. Eso contribuye a mejorar su autoestima.

Los padres deberían ser conscientes de que el problema del acoso escolar es muy grave, y tendrían que

buscar información sobre el tema para hablar con sus hijos, desde que son pequeñitos, y así poder prevenirlo (A través de las AMPAs, se pueden pedir charlas de expertos...). Cada vez es más normal hablar, en la familia, de drogas, de sexo... pero raramente se aborda el acoso escolar.

En el caso de los niños con síndrome de Down puede ser más difícil tratar el tema, pero se puede hacer también de forma indirecta, a través de juegos, "playmobils"...

Otra manera de prevenir desde la familia es hacer una **buena elección del centro escolar**. No basta con la fama que pueda tener el colegio; hay que preguntar a otras familias que lleven allí a sus hijos, entrar en foros de Internet donde haya comentarios sobre esa escuela, hacer preguntas a quien nos atienda en la jornada de puertas abiertas o el día que vayamos a ver las instalaciones.



Hay, sobre todo, **tres variables** que nos indican las secuelas que puede presentar una persona que sufre acoso:

- La **duración** del maltrato.
- La **intensidad** del mismo (grado de crueldad y humillación que hay en esas acciones).
- Las **características** de la persona que lo sufre.

Si el acoso es muy prolongado (meses, incluso años de sufrimiento), aunque sea de baja intensidad (motes, insultos), hará mella en la autoestima de los niños, que llegarán a sentirse culpables de lo que les sucede. Si el maltrato es de alta intensidad (golpes, amenazas, humillaciones graves...), en poco tiempo se alcanzarán altas cotas de daño emocional.

Y si se suman alta intensidad y larga duración, es bastante probable que las consecuencias sean tan importantes que provoquen serios problemas psicológicos como estrés postraumático, depresión, fobia social...

En las consecuencias psicológicas influyen también las características personales de las víctimas: factores como la resiliencia (capacidad de las personas de recuperarse del dolor emocional y de situaciones adversas), la autoestima y la ayuda familiar son decisivos para reducir el impacto de las agresiones sufridas. La siguiente fórmula indica la relación entre las variables:

Metafóricamente hablando, los niños que sufren acoso escolar atraviesan un largo túnel, sin luz ni salida al final. Mientras lo transitan, se va agravando su estado psicoemocional. Para que podamos entenderlo un poco mejor, el proceso suele ser más o menos así: primero, están desconcertados, no entienden qué está pasando ni por qué. Después, empiezan a sentir inseguridad, miedo, tristeza... Más tarde, se instalan el dolor, la rabia, la impotencia, a veces, la culpa. A medida que el agre-

sor, o agresores, les sigue haciendo avanzar por ese túnel hostil y peligroso, su cuadro se agrava: estrés postraumático, ansiedad, fobia escolar, autolisis, depresión, ideación suicida... Y en algunos casos, por desgracia, acaba en suicidio.

Las consecuencias se manifiestan tanto en la infancia como en la edad adulta.

El **maltrato en la infancia** ocasiona un gran sufrimiento y, con toda probabilidad, una afectación psicósomática, que será mayor o menor dependiendo, como hemos visto, de la duración e intensidad del maltrato, del grado de resiliencia de la víctima, de la ayuda recibida y de la posible reparación por parte del agresor o agresores. La situación de acoso lleva, frecuentemente, a un conflicto interno: las víctimas sienten vergüenza porque no son capaces de pararlo; y, a veces, también sienten culpa. Otra de las consecuencias de sufrir acoso escolar son los problemas de relación. Los niños se vuelven retraídos y solitarios. Desconfían de los compañeros y de los adultos que les rodean. Tienen miedo al rechazo porque piensan que no son lo suficientemente buenos o válidos para los demás. Además, claro está, el acoso les afecta también en su comportamiento en áreas extraescolares, ya que a menudo dejan de practicar los deportes o aficiones que practicaban, sobre todo si en esos ámbitos coinciden con quien les agrede. Por otro lado, no es de extrañar la aparición de conductas adictivas o compulsivas (alcohol, drogas, trastornos alimenticios, autolesiones, relaciones tóxicas...) Por último, y por desgracia, aparece la opción del suicidio como una solución a su sufrimiento. Por otra parte, se producen daños colaterales: las consecuencias del *bullying* también implican un coste moral importante para sus allegados, especialmente para sus padres.

En la **edad adulta**, las consecuencias de sufrir acoso generan, al igual que en la infancia, problemas de

Las consecuencias

relación, tanto en el ámbito familiar como en el laboral u otros (puesto que, en ocasiones, **la fobia escolar acaba degenerando en fobia social**), dificultades para situarse en la vida y ser feliz, conductas adictivas y, de nuevo, la tan temida ideación suicida, que hace acto de presencia incluso muchos años después de haber sufrido *bullying*. Y es que algunos suicidios se producen pasados los treinta años y nadie los relaciona con lo que pasó en la infancia. Pero también se pagan otros costes, aunque menores, en el ámbito laboral (accidentes, bajas...) y en el social (costes sanitarios, ayudas sociales...).

El perdón puede ser muy terapéutico para la víctima, pero sólo si se pide con sinceridad y desde el arrepentimiento. Está claro que no se trata del recurso fácil que siguen en algunos colegios: «Bueno, os pedís perdón, os dais la mano y ya sois amigos...». Ni tampoco sirve si la víctima no quiere perdonar. De hecho, es muy libre de no querer hacerlo.

Aunque es verdad que cualquier tipo de maltrato deja huella, el acoso escolar la deja en mayor medida porque la víctima es un niño y es mucho más vulnerable.



Los padres tienen un papel determinante en el problema del acoso escolar puesto que es en el núcleo familiar, en primer lugar, donde un niño aprende a relacionarse. Es en la propia familia donde un menor empieza a comprender que él forma parte de un entorno al que está vinculado y con el que tiene que convivir. Y debe interiorizar que la convivencia está ligada a normas y a valores como respeto, empatía, solidaridad, tolerancia, aceptación... Así pues, es responsabilidad de los padres inculcar esos valores a sus hijos para que sean buenas personas y puedan dar pasos firmes, seguros y sanos más allá del ámbito familiar.

A medida que crezca, irá pasando del ámbito familiar al ámbito escolar y a otros más a lo largo de su vida. Si ha recibido un buen acompañamiento por parte de sus padres y tiene unos cimientos sólidos, será mucho más fácil su inclusión en cualquier nuevo marco de convivencia, donde podrá desarrollarse adecuadamente y donde sabrá que no debe obstaculizar el desarrollo de los demás.

Para prevenir el acoso escolar de la persona con síndrome de Down hace falta que la persona comprenda la situación de acoso escolar, tenga los medios para comunicar esta situación a su familia o entorno escolar y sienta que se escucha y se respeta su opinión.

La Convención Internacional sobre el Derecho a las personas con Discapacidad indica que los estados deben de asegurar un sistema de educación inclusivo a todos los niveles, así como la enseñanza a lo largo de la vida, con miras a desarrollar plenamente el potencial humano y el sentido de la dignidad y la autoestima y reforzar el respeto por los derechos humanos, las libertades fundamentales y la diversidad humana. Es un derecho y una responsabilidad social prevenir el acoso escolar, debemos estar atentos y hacer una detección temprana del acoso escolar para actuar rápida y eficazmente.

El acoso escolar es cosa de todos, y la prevención empieza en casa.

Acoso escolar o bullying

Guía rápida para familias



www.sindromedown.net
www.mihijodown.com
www.centrodocumentaciondown.com
www.creamosinclusion.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besano-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocar · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap · Madrid21 **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Fundown · Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynar **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts · Extraordinarios T21

Síguenos en:

